LE MAGAZINE DU FONDS SPÉCIAL DES PENSIONS DES OUVRIERS DES ÉTABLISSEMENTS INDUSTRIELS DE L'ÉTAT

ÉQUINOXE

DÉCEMBRE 2013 – N° 58

Marseille sous bonne garde

Les armuriers pyrotechniciens de la gendarmerie nationale





Fil d'infos p. 10

Toute l'information de votre caisse de retraite

édito



JEAN-MICHEL BACQUER
Directeur de l'Établissement de Bordeaux

Ce nouveau numéro d'Équinoxe donne une place importante à la santé. Si la médecine classique et les médicaments traditionnels ont depuis longtemps fait leurs preuves en termes d'efficacité, d'autres manières de se soigner existent cependant. Ainsi, vous découvrirez dans ce magazine deux « pratiques médicales » alternatives : l'acupuncture et la zoothérapie.

Les reportages d'Équinoxe vous font découvrir les nombreux métiers exercés par les ouvriers de l'Etat. Dans ce numéro, ce sont les armuriers de la caserne de gendarmerie de Marseille qui vous ouvrent leurs portes et vous donnent accès à leur univers très sécurisé.

Côté pratique, suivez « Le fil d'infos » ! Vous apprendrez comment obtenir une attestation de paiement ou comment nous informer d'un changement de compte bancaire. Vous découvrirez également ce que deviennent les cotisations prélevées sur votre pension.

Pour conclure, je voudrais revenir sur la dématérialisation d'Équinoxe. Ce numéro 58 est le deuxième numéro consultable uniquement depuis votre site www.fspoeie.fr. Vous lisez ces lignes, vous nous avez donc suivis dans cette démarche. N'hésitez pas à en informer vos amis retraités du FSPOEIE afin qu'ils puissent eux aussi continuer à profiter des informations diffusées par leur magazine.

Je vous souhaite une bonne lecture !

sommaire





LE MAGAZINE DU FONDS SPÉCIAL DES PENSIONS DES OUVRIERS DES ÉTABLISSEMENTS INDUSTRIELS DE L'ÉTAT

Directeur de publication : Jean-Michel Bacquer – Rédacteur en chef : Michel Nolot – Conception graphique : PJC Communication – Maquette : Reed Contents – Informations FSPOEIE : l' équipe de rédaction du Fonds spécial. Réalisation : Caisse des Dépôts © Tous droits de reproduction réservés – Dépôt légal : 2e trim. 2012 – N° ISSN : 1250-3983 Caisse des Dépôts – FSPOEIE – rue du Vergne 33059 Bordeaux cedex – Tél. : 05 56 11 41 23.

Sujet réalisé
par Olivia FORTUNE


Photo : Fotolia.

Acupuncture : « même pas mal ! »

Savez-vous qu'il est possible d'arrêter un saignement de nez par la simple pression d'un point situé à la base du cou, derrière la tête ? La plus vieille médecine du monde n'a pas fini de piquer notre curiosité...

Médecine énergétique pratiquée depuis plus de 5000 ans, l'acupuncture est aujourd'hui internationalement reconnue pour ses bienfaits. L'Organisation mondiale de la santé a d'ailleurs officiellement attesté son efficacité thérapeutique. Si cette pratique a des pouvoirs relaxants et peut faire l'objet d'une démarche préventive, la plupart du temps, les acupuncteurs sont consultés dans le cadre de problèmes spécifiques, qu'ils soient d'ordre psychique ou physiologique.

• Mode d'emploi

Outil thérapeutique issu de la médecine traditionnelle chinoise, l'acupuncture est basée sur la circulation des flux d'énergie. En effet, lorsque l'énergie circule mal ou se trouve bloquée à certains endroits du corps, des problèmes peuvent apparaître. Par l'implantation d'aiguilles sur des points précis du corps - les zones à traiter - l'acupuncteur cherche à rééquilibrer ces énergies. Cette action a pour but de prémunir l'organisme contre diverses maladies et troubles ou de les traiter.

• Piquer là où ça fait mal

Indépendamment de la sensation générale de bien-être que peut procurer une séance, l'acupuncture peut agir sur un grand nombre de symptômes. L'OMS recense 140 indications parmi lesquelles on peut relever : les douleurs rhumatismales, les dépressions, les insomnies, les ulcères, les allergies, l'asthme, le stress, les migraines, l'anxiété, etc. L'acupuncture est un bon complément de traitements médicamenteux, pour soulager la souffrance, accroître l'efficacité des médicaments, et parfois, diminuer leur dosage avec le même résultat thérapeutique. Elle se révèle également puissante pour neutraliser les effets secondaires néfastes des traitements lourds comme la chimiothérapie. Et peut aussi, parfois, donner des résultats, là ou d'autres techniques ont échoué comme par exemple dans le cas d'allergies ou de problèmes de dépendances à la nourriture, au tabac. Attention : le recours à l'acupuncture ne dispense pas pour autant de prendre en compte l'avis d'un médecin ou de prendre des médicaments !

• Est-ce douloureux ?

Le saviez-vous ? L'acupuncture se traduit du latin par « la piqûre d'aiguille » : de quoi faire frémir les plus récalcitrants ! Et pourtant, ces « aiguilles » sont en réalité un fil d'argent très fin et très souple, à peine plus épais qu'un cheveu. Celui-ci glisse à travers les pores de la peau de manière quasiment insensible

Repères

● *UN PEU D'HISTOIRE...*
Les premiers textes sur l'acupuncture remontent à la tradition chinoise, vers 580 av. J.-C. Le premier diplôme interuniversitaire d'acupuncture a été créé en 1990 puis transformé en capacité médicale en 2007. Depuis 2009, il existe un diplôme universitaire d'acupuncture scientifique au sein des facultés de médecine des universités Paris XI et de Lyon.

● *EFFICACITÉ PROUVÉE*
L'efficacité thérapeutique de l'acupuncture a été confirmée par de nombreuses études scientifiques contrôlées (OMS 2003) selon les exigences méthodologiques modernes, à trois niveaux : le soulagement des symptômes, le renforcement des défenses immunitaires et enfin, l'action sur l'expression des gènes.

● *PRISE EN CHARGE*
La Sécurité sociale rembourse ces soins uniquement lorsque ceux-ci sont effectués par un médecin conventionné. Dès lors, le remboursement est effectué sur la base du tarif d'un médecin généraliste et les dépassements d'honoraires restent à la charge de l'assuré. Renseignez-vous, de plus en plus de mutuelles santé proposent des forfaits spécifiques.

● *POUR ALLER PLUS LOIN...*
Dans son livre *L'acupuncture pour les nuls*, l'acupuncteur et auteur Nadia Volf, nous apprend comment soulager les petits maux du quotidien. Elle y donne également un guide des points à apprendre en situation d'urgence.





Photo : Fotolia.

jusqu'au point d'acupuncture. On ne ressent généralement aucune douleur au moment de la pose des aiguilles, plutôt une sensation d'engourdissement très localisée. Certaines zones restent néanmoins plus sensibles que d'autres, notamment au niveau des extrémités. Enfin, dans certains cas, la stimulation de certains points d'acupuncture peut être déconseillée, par exemple, lors d'une grossesse. Sachez également, que les aiguilles sont stérilisées et à usage unique, écartant ainsi tout risque de contamination.

• Bien choisir son acupuncteur

Interrogatoire, prise de pouls, palpation, examen clinique minutieux : trouver la cause d'un déséquilibre énergétique ne s'expédie pas en 5 minutes ! Un vague coup d'œil, une écoute distraite : vous vous êtes trompé d'adresse. D'autre part, un bon acupuncteur ne vous transformera pas en pelote d'épingle : 3 à 10 aiguilles bien ciblées suffisent ! Légalement en France, seuls les médecins ont le droit d'être acupuncteurs. Mais dans la pratique c'est autre chose... Alors pour éviter les charlatans, adressez-vous aux associations d'acupuncteurs ou au Conseil départemental de l'Ordre des Médecins afin de vous assurer des compétences de l'acupuncteur choisi ou bien pour vous aider à en trouver un.

La parole à...



Nadia VOLF,

Docteur en médecine, Docteur ès sciences, Professeur agrégée en neuropharmacologie, Diplômée interuniveristaire d' acupuncture.

« L'acupuncture est la clé de la longévité »

Peut-on vivre plus longtemps avec l'acupuncture ?

L'acupuncture est la clé de la longévité. Son but est de permettre à l'organisme de vivre le plus longtemps possible, en pleine forme et épanoui.
L'homme est né pour vivre en bonne santé jusqu'à au moins, 120 à 140 ans !
Et notre organisme possède tous les moyens pour garder son équilibre...
Seulement, comme n'importe quel système, il nécessite un entretien.

Voulez-vous dire que nous détenons tous un capital longévité ?

Tout à fait.
Nous avons d'emblée en nous un système de protection et de régénération, de maintien des forces vitales, de la longévité et de réparation des failles : c'est le système des méridiens et des points d'acupuncture.
Il suffit de l'activer et, jusqu'à présent, l'action sur les points d'acupuncture est le seul moyen de le stimuler.

Qu'est ce qui différencie l'acupuncture des autres techniques de médecines douces ?

C'est la seule technique qui stimule les forces du corps, son propre arsenal. Contrairement à la phytothérapie ou à l'homéopathie, tout vient de l'intérieur ! Les points d'acupuncture sont présents en chacun de nous, leur stimulation déclenche des réactions physiologiques à l'intérieur du corps.
Autrement dit, l'acupuncture permet d'utiliser son propre potentiel, de le laisser s'épanouir et de l'optimiser.



Photo : Fotolia.

CHIFFRES CLÉS

361 c'est le nombre de points d'acupuncture parcourant notre corps, de l'orteil au sommet du crâne. Certains mériteraient d'être appris dès le plus jeune âge tant ils s'avèrent utiles ! Parmi ceux-ci : Su Liao ou "Point du nez" qui stoppe l'état d'ivresse, Yin Tang, "Rencontre avec le temple" qui enlève l'anxiété ou encore He Gu, "Vallées réunies" pour son action antalgique globale.

Source : L'acupuncture pour les nuls, Nadia Volf.




Photo : Istockphoto.

La zoothérapie c'est chouette

Des bienfaits de la « ronron thérapie » aux effets spectaculaires que provoquent des chouettes sur des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, la zoothérapie également appelée « médiation animale » connaît actuellement un succès grandissant.

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, la zoothérapie, n'est pas une nouvelle mode. Déjà en 1854, Florence Nightingale, la pionnière des soins infirmiers, rencontre ses patients accompagnée d'une tortue après avoir observé que celle-ci a la capacité de réconforter les malades et de diminuer leur anxiété. La théorie apparaît dans les années 1960 avec le pédopsychiatre Levinson qui parle du « catalyseur social » que peut jouer l'animal envers l'homme.

Un animal pour récréer du lien

La zoothérapie se définit comme une méthode d'intervention basée sur la relation particulière que l'homme a développé avec l'animal. Celle-ci vise à améliorer la santé mentale ou physique d'une personne, ou sa qualité de vie. L'objectif de cette pratique peut ainsi être thérapeutique, préventif ou pédagogique. Pour toute personne en souffrance, en situation de retrait dans les relations sociales, ou en difficulté psychologique (personnes handicapées moteur, psychique ou sensoriel, personnes âgées) l'animal est un facilitateur, un lien. Cette relation émotionnelle et non verbale, permet de créer de nouveaux liens, différents, et qui s'avèrent très utiles dans certaines approches thérapeutiques.

Le chat, un « thérapeute » au poil

« Ronron thérapie », le nom fait sourire, et pourtant le chat possède de véritables pouvoirs thérapeutiques : il apaise, déstresse et chasse les idées noires. En effet, plusieurs études récentes montrent que les gens qui vivent avec un chat jouissent d'une meilleure santé psychologique que ceux qui vivent sans. D'un point de vue purement physique, le ronronnement du chat correspond à une vibration sonore étagée sur des fréquences identiques à celles utilisées par les kinés, les orthopédistes et en médecine du sport pour réparer les os brisés, les muscles lésés et accélérer la cicatrisation. Écouter le ronronnement d'un chat entraine une production de sérotonine, la fameuse « hormone du bonheur », qui agit sur la qualité de notre sommeil et de notre humeur. Un « médicament » sans effet secondaire !

Des chouettes pour retrouver la mémoire

Pour les personnes âgées, que la démence comme la maladie d'Alzheimer coupe progressivement du monde, les animaux sont des « déclencheurs de souvenirs ». Comme des « psychothérapeutes », ces bêtes soignent la relation à l'autre, et font même oublier un instant l'isolement ou la souffrance. Même s'il n'existe pas encore d'explication scientifique, on sait que, dans les maisons de retraite, où la plupart des résidents ont vécu à la campagne, les animaux font appel à une mémoire profonde, ancestrale. L'association « Chouettes du cœur » organise même des sessions de « chouette thérapie » en maison de retraite. Mirabelle et Prunelle, les deux chouettes effraies, et Bibi, l'imposant hibou grand duc ont un effet spectaculaire sur ce public souffrant en majeure partie de troubles cognitifs. Ces animaux de proie, font appel à la puissance de la « mémoire émotionnelle », dernière à disparaître chez les malades d'Alzheimer, et semblent ainsi avoir le pouvoir de faire ressurgir des souvenirs oubliés.

Repères

UN THÉ, UN CHAT ET L'ADDITION S'IL VOUS PLAIT !

Il y a quelques mois a ouvert le *Café des chats*, le 1er bar à chats d'Europe. Un concept inédit originaire du Japon qui propose de venir se restaurer tout en profitant des vertus apaisantes de ces animaux. Ronronnements et caresses compris !
Le *Café des Chats*, 16 Rue Michel le Comte, 75003 Paris.

CD

« Détendez-vous avec Rouky », trente minutes de ronronnement en continu, à écouter dans un lieu calme, à faible intensité sonore…
À commander (15€) ou à télécharger (10€) sur www.effervesciences.com

LIVRES

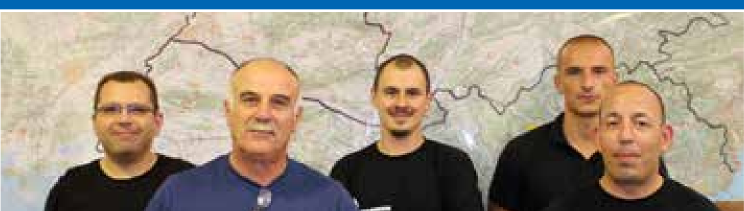
- *La zoothérapie* de G.-H. Arenstein, édition Broché
- *La ronron thérapie* de V. Aïache, édition Broché
- *Autisme et zoothérapie* de F. Beiger, édition Dunod.

SITES

www.fondation-apsommer.org
www.zootherapie.asso.fr
www.les-chouettes-du-coeur.com


Photo : Fotolia.

Armurier pyrotechnicien : un métier de précision en ligne de mire



De gauche à droite :
Adjudant Michel Labbate
M. Jean Bonnereau
Maréchal des Logis - Sébastien Gibert
Maréchal des Logis - Julien Salgue
Maréchal des Logis - Chef Mehdi Zadi.

Au sein de la caserne La Timone, une équipe de spécialistes a pour mission le contrôle de l'ensemble des armes de la gendarmerie nationale. Ces hommes, dont la formation initiale est la mécanique, ont suivi de multiples spécialisations afin d'assurer la maintenance des 14 000 armes affectées dans la région PACA (Provence-Alpes-Côte d'Azur). Cette équipe pluridisciplinaire est constituée d'un ouvrier d'état et de militaires du corps de soutien de gendarmerie nationale.

Ces hommes se chargent également de la gestion des munitions et explosifs. Celle-ci comprend les études de faisabilité de stockage des matières dangereuses, leur transport et leur destruction…
Passent aussi dans leurs mains expertes, les masques à gaz, les gilets pare-balles, les sabres, etc.

Marseille, doyenne des villes françaises, cité phocéenne riche d'histoire : son accent chantant, sa canebière, son vieux port, ses calanques... Marseille, ville moderne qui s'est vue attribuer cette année le titre de capitale européenne de la culture et qui a inauguré un nouveau port avec son musée des civilisations de l'Europe et de la méditerranée (le MUCEM), Marseille ville d'ouverture...

Et pourtant, pour entrer dans l'armurerie de la gendarmerie nationale située dans la caserne de La Timone, il faut montrer patte blanche. Mais quoi de plus normal ?

La section de l'armement, des munitions et de la pyrotechnie de la région PACA nous ouvre ses portes. Venez découvrir l'un des nombreux savoir faire détenu par les ouvriers du FSPOEIE.

« Passionné d'armes ? Collectionneur à titre personnel ? » Notre première question surprend Jean Bonnereau, ouvrier d'état qui nous accueille. C'est par son entremise que nous allons découvrir le monde des armuriers. Sa réponse nous surprend à notre tour « Pas vraiment, c'est plutôt la belle mécanique et le bel ouvrage qui me plaisent ». Que l'on soit ou non attiré par les armes, il nous faudra bien le reconnaître : l'ingéniosité nécessaire à la conception et à la fabrication de ces outils de maintien de l'ordre forcent le respect.



Ci-dessus :
Stand de tir et essai d'une arme par Jean Bonnereau avant restitution à son utilisateur.

A droite :
Vue du vieux port de Marseille avec en fond la basilique Notre Dame de la Garde.











Un métier en mutation

C'est dans une salle de réunion tenant également lieu de petit musée souvenirs que l'adjudant Michel Labbate nous fait part de l'évolution du métier. En 2009, la gendarmerie nationale a été rattachée pour emploi au ministère de l'intérieur. Ce passage sous l'autorité budgétaire et opérationnelle du ministère de l'intérieur a entraîné une scission avec les équipements de l'armée de terre. Le panel des armes à contrôler est donc moindre : armes de poing avec le Sig Pro 9mm para bellum, arme d'épaule avec le FAMAS, fusil de précision TIKKA pour les tireurs d'élite, armes à létalité réduite avec le célèbre TASER et les flashballs. Mais ne nous y trompons pas, cette équipe ne chôme pas. En effet, la région PACA est vaste et le programme des visites techniques des unités est dense. Il nécessite de nombreux déplacements sur 3 ou 4 jours selon le nombre d'armes. Précision utile, chaque gendarme est responsable de l'entretien de son arme. Lorsque l'équipe des techniciens se déplace, les armes doivent au préalable être propres, dégraissées et non chargées.

La sécurité : un maître-mot

L'atelier dispose de quelques armes anciennes neutralisées, toutes témoins d'un savoir-faire et riches d'histoire. Les armes ont évolué : plus fiables, plus précises, plus légères, le bois a été remplacé par du composite, seul le canon et la culasse sont métalliques. Toutes les armes anciennes au mur sont neutralisées. Les armes actuellement en service, conservées pour entretien ou réparation, sont démontées et inutilisables en l'état, les pièces de sécurité étant stockées dans des lieux différents, comme les canons par exemple. Les mesures de sécurité sont draconiennes et les procédures de maniement maîtrisées, codifiées et obéissent à une procédure très précise. En effet, les accidents sont le plus souvent du fait des hommes et non imputables à des défaillances techniques. Cette rigueur indispensable se retrouve au stand de tir, où nos hommes sont amenés à tester et vérifier le bon fonctionnement des armes. Un tube de sable est utilisé pour charger et décharger les armes, les conditions de l'exercice, appropriation et maîtrise de l'arme, suivent une procédure stricte. La prise en main de l'arme de poing allouée aux gendarmes, mais aussi aux policiers nationaux et aux douaniers, est réalisée avec un modèle d'arme rouge ne tirant que des projectiles en caoutchouc. Mais son poids et son fonctionnement sont identiques au modèle Sig Pro. Les armuriers sourient à l'évocation des films policiers et de guerre qui fleurissent sur nos écrans, petits ou grands. Mais, s'ils sont amusés par ces séries ou films mettant en scène un personnage fictif ne rechargeant jamais son arme, leurs visages se ferment à l'évocation de règles de sécurité bafouées. C'est le même sérieux et la même concentration qui les accompagnent lors de démonstration de démontage et de vérification d'un FAMAS, d'un gilet pare balles, d'un masque à gaz, de TASER ou d'armes de poing.

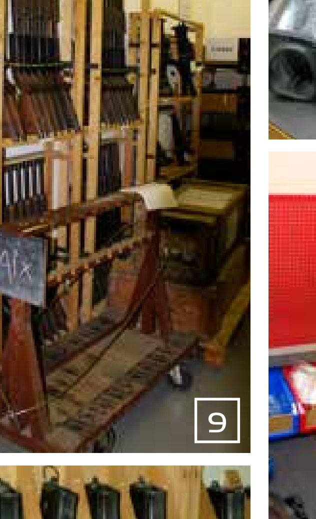
La pyrotechnie

Armurier mais pyrotechnicien aussi. La gestion des différents cycles de vie des armes et des munitions relève également de leur responsabilité : transport, stockage voire élimination. Le profane méconnaît l'importance des munitions, pourtant dans le processus de conception d'une arme, les ingénieurs pensent d'abord la munition et ensuite créent l'arme destinée à son utilisation. Nos hommes sont donc amenés à diriger des séances de destruction de munitions détériorées ou obsolètes : grenade à fusil ou même à main. Cela peut se produire lors d'entraînements. Ils peuvent également être sollicités pour tout transport de munitions ou études de conformité de locaux pressentis pour les stocker.

Vous l'aurez compris à la lecture de ce dossier, les casquettes de ces techniciens sont multiples. Leur métier allie connaissances techniques et précision.

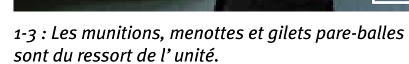












1-3 : Les munitions, menottes et gilets pare-balles sont du ressort de l' unité.
4 : Guichet d' accueil avec Jean Bonnereau, impossible d' accéder à l' atelier sans laissez-passer.
5 : Démonstration d' une vérification d' un FAMAS : concentration, expérience et savoir-faire.
6 : Logo de cette unité.
7-8 : James Bond rencontre la tête de Mickey. Les cannelures du canon améliorent l' effet gyroscopique du projectile. La tête de Mickey, terme issu du jargon militaire, est l' ensemble « tête amovible, obturateur et extracteur » du FAMAS.
9 : Les armes sont stockées, démontées dans des pièces sécurisées et séparées.
10 : Gros plan sur des PA MAS G1S sans leurs canons. PA : pistolets automatiques et MAS : Manufacture d' Armes de Saint-Etienne.
11 : Première arme de poing mise à disposition des jeunes recrues : elle permet de se familiariser avec son maniement en toute sécurité.
12: Mannequin permettant de tester les masques à gaz.
13 : Démonstration par un personnel technicien.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les armes sont classées en quatre catégories : A, B, C et D. Ce classement correspond à leur dangerosité et non plus à leur nature (armes à feu, armes blanches...). Pour les armes à feu, ce sont les modalités de répétition du tir et du nombre de coups tirés qui sont déterminants.

A chacune de ces catégories, un régime administratif d'acquisition et de détention est appliqué : l'interdiction, l'autorisation, la déclaration, l'enregistrement ou la détention libre. Ainsi les armes de catégorie A (armes à feu de poing permettant le tir de plus de 21 munitions sans réapprovisionnement, armes de guerre...) voient leur détention interdite, sauf autorisation particulière. Les armes de catégorie B (armes à feu de poing, armes d'épaules semi-automatiques supérieures à 3 cartouches, générateurs d'aérosols incapacitant ou lacrymogènes supérieurs à 100 ml...) sont soumises à autorisation. Les armes de catégorie C (armes à feu d'épaule à un coup par canon, armes à feu d'épaule à répétition semi automatique permettant le tir de 3 munitions au plus sans réapprovisionnement...) nécessitent une déclaration et les les armes appartenant à la catégorie D (les armes à feu dont tous les éléments ont été neutralisés, les armes historiques et de collection, certaines armes à impulsion électrique de contact...) sont en vente libre ou soumises à enregistrement.

Pour en savoir plus, connectez-vous sur le site *Service public.fr,* onglet *loisirs* et dans le paragraphe *chasse et pêche* : *armes.*

Comment obtenir une attestation de paiement ?

L'envoi des bulletins de paiement n'est pas mensuel. Vous recevez un bulletin de paiement lors du premier versement de votre pension, et d'une manière générale, pour toute variation de son montant.

La photocopie du dernier bulletin de paiement en votre possession servira de justificatif auprès des organismes, même s'il remonte à quelques mois.

Comment obtenir une attestation de paiement ?

> Par Internet : sur le site www.fspoeie.fr, cliquez sur l'icône « Retraité » ❶ puis sur « Accès à votre espace personnalisé » situé en haut à droite de la page ❷. L'accès à votre espace personnalisé nécessite votre numéro de Sécurité sociale et votre code confidentiel ❸. Attention si vous n'êtes pas encore inscrit, cette étape est indispensable pour l'attribution du code confidentiel ❹. Un délai inférieur à 5 jours sera ensuite nécessaire à la bascule des données vous concernant.

> Par téléphone : sur le serveur vocal au 05 56 11 40 40.

Ces accès sont disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

> Par écrit : à l'adresse suivante Caisse des Dépôts FSPOEIE, rue du Vergne, 33059 Bordeaux cedex.



La mise sous tutelle et ses conséquences…

La tutelle est une mesure de protection juridique destinée à veiller aux intérêts d'une personne et de tout ou partie de son patrimoine. Sauf dispositions particulières du jugement, le tuteur représente la personne protégée, de manière continue, dans les actes de la vie civile. Cela signifie que le tuteur agit à la place de la personne.

Conséquences pour la pension :

- le tuteur est le seul destinataire du courrier (bulletins de paiement, attestations fiscales…)
- les termes du jugement fixent les modalités de perception de la pension que le tuteur doit veiller à mettre en place
- le tuteur doit fournir tous les documents nécessaires à la gestion de la pension.

Références textuelles applicables à la tutelle : code civil art. 440, 450, 456, 474, 90, 492, 502 et 510 à 514, décret n° 2008-1484 du 22 décembre 2008.


Photo : Fotolia.

Vous changez de compte bancaire

Vous devez nous adresser :

1) une demande datée et signée en précisant **votre numéro de pension** ou de sécurité sociale

2) le relevé d'identité bancaire, postal ou de caisse d'épargne original, non manuscrit mentionnant les **codes BIC et IBAN** d'un compte ouvert à vos nom et prénom.

Les normes d'identification des comptes bancaires ont changés avec la mise en place de SEPA, l'espace unique de paiement en euro visant à harmoniser les systèmes de paiement de façon efficace, sûre et au même coût en Europe qu'au niveau national.

Votre relevé d'identité bancaire, postal ou de caisse d'épargne comporte désormais :

- un code **BIC** (code d'identification de votre banque) et un code **IBAN** (identifiant de votre compte au format international)

Attention : ne clôturez pas l'ancien compte avant d'avoir reçu votre premier versement sur ce nouveau compte.

366 559 pages vues pour **78 576** visites sur votre site www.fspoeie.fr en 2012

Pour contacter votre caisse de retraite

Courriel, téléphone ou courrier : faites votre choix !


Photo : Shutterstock

1 Par courriel

Rendez-vous sur notre site internet www.fspoeie.fr, profil « Retraité », rubrique « Contactez-nous ». Un formulaire de contact est à votre disposition. Il vous permet de poser vos questions.

2 Par téléphone

Au moment de votre appel, munissez-vous de votre numéro de dossier de pension (numéro commençant par un 0 ou un 7, suivi de 6 chiffres et se terminant par une lettre) et de votre numéro de Sécurité sociale. En fonction de votre question, l'un ou l'autre de ces numéros vous sera demandé.

▸ *le 05 56 11 40 40 (serveur vocal, disponible 7 j/7 et 24 h/24)*
Il vous permet d'obtenir, directement et sans attendre, la réponse aux questions concernant le montant de la pension, les dates de virements, la majoration pour enfants, les changements d'adresse et de compte, ainsi que l'émission d'attestations de paiement.

▸ *le 05 57 57 90 07*
Ouvert du lundi au vendredi de 9 h 00 à 16 h 00, il vous permet d'entrer en relation avec un chargé d'accueil. Pour y accéder plus facilement, profitez des heures creuses :

Période	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
De 9h à 12h15	Périodes très chargées	Périodes très chargées	Périodes très chargées	Périodes très chargées	Périodes assez chargées
De 12h15 à 13h45	Périodes peu chargées	Périodes peu chargées	Périodes peu chargées	Périodes peu chargées	Périodes peu chargées
De 13h45 à 16h	Périodes très chargées	Périodes très chargées	Périodes très chargées	Périodes assez chargées	Périodes assez chargées

Périodes très chargées (rouge) — *Périodes assez chargées* (orange) — *Périodes peu chargées* (vert)

3 Par courrier *(évitez les envois recommandés : ils sont coûteux et rarement utiles)*
Caisse des Dépôts, FSPOEIE, rue du Vergne, 33059 Bordeaux cedex

NOUVEAU SERVICE : LE BOUTON DE RAPPEL

Depuis le site Internet www.fspoeie.fr, dans la rubrique « contactez-nous », profil « retraité », laissez-nous vos coordonnées et vous serez rappelé par un téléconseiller selon le jour et la plage horaire de votre choix.



Dates de virements des retraites FSPOEIE

Votre pension est versée de manière régulière dans les derniers jours de chaque mois.
Reportez-vous au tableau ci-contre pour les dates prévisionnelles des prochains virements.

Si votre compte n'est pas crédité le premier jour du mois suivant, merci de vous renseigner d'abord auprès de votre teneur de compte (banques, La Poste, Caisse d'épargne) avant de contacter le FSPOEIE.

Les dates de paiement sont disponibles sur le serveur vocal au **05 56 11 40 40** et sur le site **www.fspoeie.fr**.

Attention : la réglementation applicable par votre caisse de retraite ne permet pas de verser des acomptes ou de virer votre pension avant les dates indiquées ci-contre.

ATTENTION, vous devez prévoir un délai supplémentaire pour que le montant de votre retraite soit effectivement porté sur votre compte.

24/12/2013	27/03/2014
29/01/2014	28/04/2014
26/02/2014	27/05/2014

>Virements internationaux

Si vous habitez à l'étranger et que vous souhaitez que votre pension soit virée sur votre compte bancaire, envoyez votre demande avec votre numéro de pension, un RIB original et non manuscrit comportant votre nom, le code IBAN et le code BIC de votre banque à l'adresse suivante : ***Caisse des Dépôts, FSPOEIE, rue du Vergne, 33059 Bordeaux cedex.***

Que deviennent les cotisations prélevées sur ma pension ?

Les cotisations et contributions sont reversées intégralement à l'Agence Centrale des Organismes de Sécurité Sociale (ACOSS).

L'ACOSS est la caisse nationale qui coordonne l'ensemble des organismes participant au recouvrement du régime de la Sécurité Sociale.

Elle assure au titre de sa mission de service public :

- la collecte et la répartition de ces fonds aux organismes essentiellement destinés au paiement des prestations de Sécurité sociale,

- la gestion de la trésorerie de la Sécurité sociale.

Elle est aussi largement impliquée dans le contrôle et la lutte contre le travail illégal.

Ainsi, la Contribution Sociale Généralisée (CSG) et la Contribution au Remboursement de la Dette Sociale (CRDS) sont reversées aux régimes d'assurance maladie, au Fonds de solidarité vieillesse (FSV) et à la Caisse d'amortissement de la dette sociale (Cades).

La Contribution Additionnelle de Solidarité pour l'Autonomie (CASA) est reversée à la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA) qui est chargée de financer et de répartir les aides en faveur des personnes âgées dépendantes et des personnes handicapées.



Photo : Fotolia

Le droit à pension de réversion

Dans la presse, un grand nombre d'informations parait sur la réglementation des pensions de réversion. Il s'agit le plus souvent de renseignements concernant le régime général. Elles ne concernent pas les pensions de réversion servies par notre organisme.

Le FSPOEIE est un régime spécial régi par le code des pensions civiles et militaires. Les règles applicables aux pensions sont donc différentes notamment concernant le remariage, le concubinage ou le Pacte civil de solidarité (PACS).



Photo : Fotolia

À ce titre, dès lors que vous êtes dans une de ces trois situations maritales et que vous bénéficiez d'une pension de réversion servie par la CNRACL, vous devez nous l'indiquer par courrier. Celui-ci doit comporter votre nom, votre adresse et vos références de pension. Vous y joignez le justificatif relatif à votre union :

- pour le mariage : photocopie du livret de famille ou copie de l'acte mariage ou copie de l'acte de naissance du titulaire de la pension avec mentions marginales,

- pour le concubinage : photocopie du livret de famille ou déclaration sur l'honneur indiquant la date de début de concubinage,

- pour le PACS : photocopie du livret de famille ou photocopie de l'acte d'inscription sur le registre du lieu de résidence.

Le droit à pension de réversion est alors annulé. Il pourra être recouvré après un nouveau veuvage, un divorce ou une cessation de vie maritale.

Votre catalogue *VACANCES 2014 !*




Domaine Lou Capitelle : Vogüé


AEC - mobil-home à Saint-Cyr-sur-Mer


Belle Planète : Baie d'Halong


Time Tours : Rajasthan


Belambra – club « Les Rives de Thau »


Homair vacances camping à Canet-Plage


Azureva – village vacances « Les Confins »

Consultez votre nouveau catalogue « Vacancez-vous ! » sur www.fspoeie.fr
Si vous ne pouvez pas le télécharger, appelez le **05 56 11 40 65.**

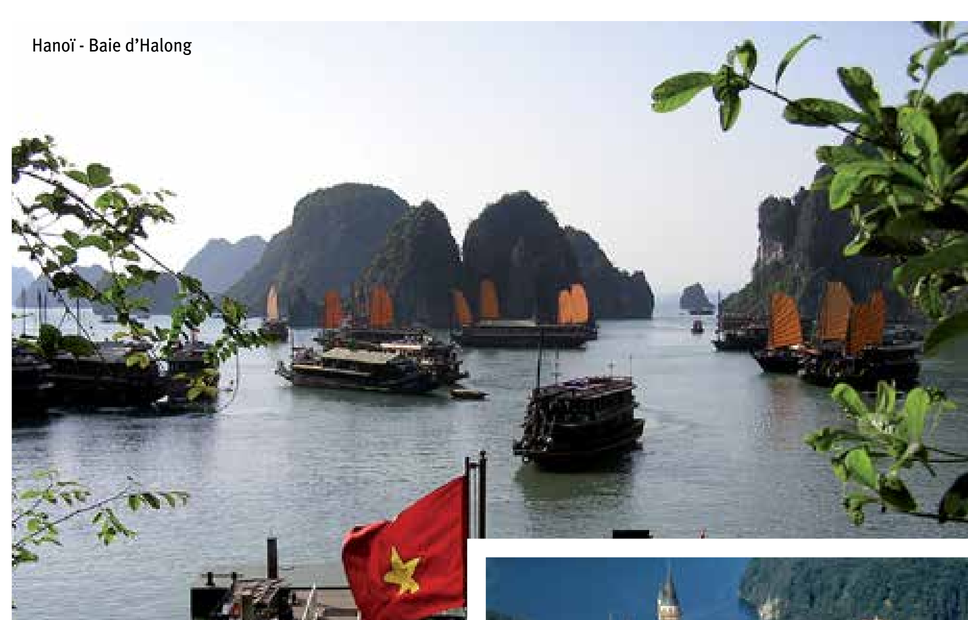
Séjour tranquille ou vacances dynamiques,
le plus beau voyage, c'est celui que vous allez faire…
C'est le vôtre !


Inde - Taj Mahal

8 NOUVELLES DESTINATIONS À L'ÉTRANGER

À vos calendriers !

Départs dès le mois de mars


Hanoï - Baie d'Halong

Vietnam, le souffle de l'Asie

Entre le rythme millénaire des rizières et les mutations profondes de ses villes, le Vietnam présente plusieurs visages. Un parcours initiatique symbolisé par la route mandarine qui relie Saïgon, l'Occidentale, située au bord du Mékong, à Hanoï, la puritaine, au nord du pays. Un voyage passionnant qui s'achève sur l'incroyable baie d'Ha Long, décor irréel tout droit sorti d'un songe féerique.

Descriptif complet p. 31 de votre catalogue ou contactez BELLE PLANÈTE au 01 41 66 30 90. Code partenaire : FSPO.

Rajasthan, le pays des rois

Terre des princes et des maharadjahs, le Rajasthan érige au cœur du désert palais de rêve, forteresses imprenables et havelis savamment ciselés. C'est l'Inde des caravanes, des épices et des couleurs chatoyantes qui s'ouvre au voyageur. Cotonnades aux couleurs vives, cuivres émaillés, soieries brodées ou bois laqués vous laisseront d'impérissables souvenirs.

Descriptif complet p. 32 de votre catalogue ou contactez TIME TOURS au 01 40 11 16 10. Code partenaire : 15CE02175.

La magie des lacs italiens

Source d'inspiration pour de nombreux écrivains et poètes, les lacs italiens, lieux de villégiature favoris de l'aristocratie transalpine, continuent d'envoûter leurs visiteurs. Palais baroques et villas somptueuses trônent en majesté et se succèdent sur les rives des lacs de Côme et Majeur, ponctuées d'îles lilliputiennes, les Borromées. Sur Isola Bella, le célèbre jardin en terrasses composé d'innombrables espèces exotiques est une merveille, tandis que l'on tombe sous le charme tranquille de l'île San Giulio sur le lac d'Orta.

Descriptif complet p. 33 de votre catalogue ou contactez VACANCES BLEUES au 04 91 00 96 13. Code partenaire : FSP.

Bavière
Château de Neuschwanstein

De la Bavière au Tyrol

Des traditions intactes, une architecture typique et un folklore renommé, le Tyrol est sans doute la plus belle région d'Autriche, traversée par plus de 700 sommets alpins dévoilant de splendides paysages. Quant à la Bavière voisine, on la découvre à travers ses châteaux romantiques et enchanteurs tout droit sortis des rêves de Ludwig II. Un voyage idéal : en autocar au départ de 26 départements.

Descriptif complet p. 34 de votre catalogue ou contactez SALAUN HOLIDAYS au 02 98 73 19 93. Code partenaire : 335829.

L'Ouest américain
(voir clin d'œil page ci-contre)

Descriptif complet p. 35 de votre catalogue ou contactez BELLE PLANÈTE au 01 41 66 30 90. Code partenaire : FSPO.

Norvège - Fjords



Moscou - Cathédrale Saint-Basile

Photo : Fotolia

Écosse

Photo : Fotolia

Italie - Lac de Côme

Départs dès le mois de mai

La Norvège, un hymne à la nature

Vingt mille kilomètres de côtes découpées comme de la dentelle par des milliers de fjords offrent un spectacle unique au monde. La douceur du climat et la longueur des journées permettent de profiter au maximum du voyage au printemps. Plus on va vers le nord, plus la nuit est courte. Bergen, la ville la plus séduisante du pays, est aussi la porte des fjords. Ce circuit inclut la visite des trois plus importants fjords du pays, merveilles géologiques façonnées par la nature.

Descriptif complet p. 36 de votre catalogue ou contactez TIME TOURS au 01 40 11 16 10. Code partenaire : 15CE02175.

L'Écosse, terre de légendes

Au-delà des images de kilt, de whisky et de monstre du Loch Ness, l'Écosse est un pays fascinant où se côtoient déserts de landes couvertes de bruyère, châteaux majestueux, forteresses en ruines et lacs aux insondables mystères. Dépaysement assuré dans les Highlands, qui dévoilent des paysages sauvages nimbés de brumes et de mystères. C'est aussi l'occasion de découvrir Edimbourg, reconnue comme l'une des plus belles villes d'Europe.

Descriptif complet p. 38 de votre catalogue ou contactez VACANCES TRANSAT au 01 40 01 06 31. Code partenaire : FSP.

Départs en juin (nuits blanches)

Russie impériale

Églises à bulbes dorés, palais princiers et musées prestigieux racontent à merveille l'histoire et les fastes de la Russie. À Moscou, la visite du Kremlin, ancienne résidence des tsars, vaut à elle seule le voyage. On reste ébloui par l'or scintillant des coupoles, la beauté des palais, des tours et des clochers. Sur la superbe place Rouge, l'étonnante basilique de Basile-le-Bienheureux reste le symbole de la ville. Avec ses façades vert pâle, ocre jaune ou bleu ciel, Saint-Pétersbourg ressemble à un décor de théâtre tandis que le palais de l'Ermitage, l'un des plus beaux musées du monde, regorge de trésors.

Descriptif complet p. 37 de votre catalogue ou contactez VACANCES BLEUES au 04 91 00 96 13. Code partenaire : FSP.



Photo : Fotolia

Arizona - « La courbe du fer à cheval »

Clin d'œil de...

L'OUEST AMERICAIN : un véritable conte.

Il était une fois, dans l'Ouest américain un circuit qui connaissait un intérêt sans précédent. Son engouement était tel qu'il était reconduit chaque année... Et à chaque fois, son succès était immense.
Immense comme ses grands espaces de la Californie, du Nevada, de l'Utah et de l'Arizona, ses déserts, ses canyons, ses parcs, ses séquoias géants...
Immense comme ses sites mythiques de Monument Valley, du Grand Canyon, de la route 66, Los Angeles, San Francisco et des casinos géants de Las Vegas...
Aussi fut-il reconduit en 2014... Pour la 9ème année consécutive !



Vos croisières 2014
Et vogue la sérénité...
Au fil de l'eau, au fil des îles.



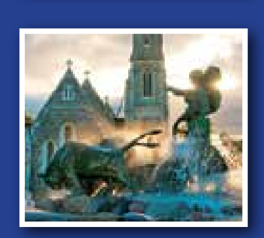
CROISIÈRE Baltique et Nuits Blanches à St Pétersbourg

Pays-Bas, Danemark, Estonie, Russie, Finlande, Suède, Belgique


À BORD DE L'HORIZON



Au départ de Calais :
du 15 au 29 juin 2014 (15 jours/14 nuits)
À partir de 1 495 € tout inclus*





CROISIÈRE Caraïbes

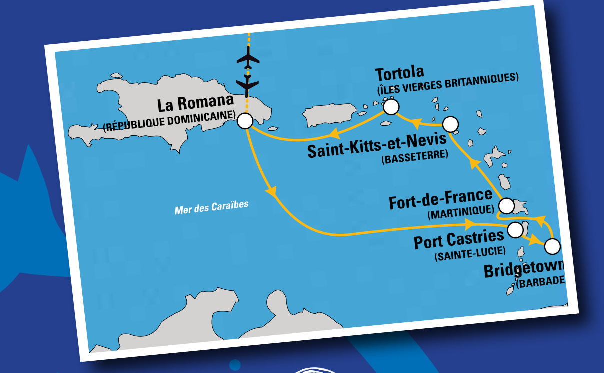
République Dominicaine, Sainte-Lucie, la Barbade, Martinique, St Kitts, les îles Vierges Britanniques

À BORD DE L'HORIZON


Au départ de Paris :
du 5 au 13 avril 2014 (9 jours/7 nuits)
À partir de 1 180 € tout inclus*




Au départ de Fort-de-France :
du 2 au 9 avril 2014 (8 jours/7 nuits)
À partir de 852 € tout inclus*



ATHENAEUM - Tél. : 01 58 36 08 33 - Code partenaire FSPOEIE : FSP14



* Prix par personne en cabine intérieure 4 personnes, repas à bord, boissons aux repas et aux bars, forfait séjour à bord, assurance rapatriement, hors excursions (optionnelles).